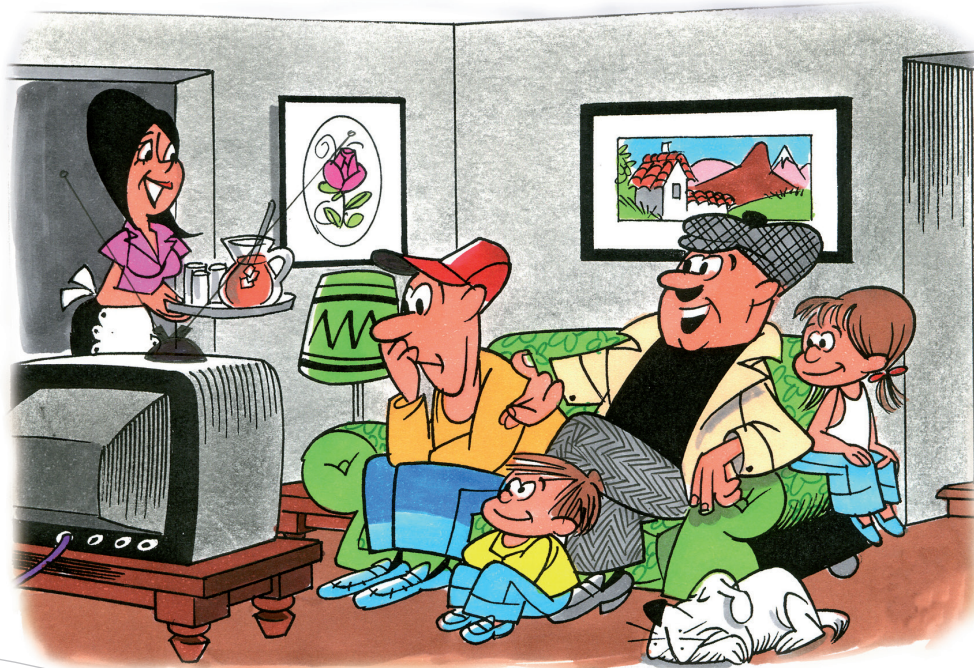


Infórmate sobre los riesgos que existen en tu trabajo, haz todo lo que esté a tu alcance para protegerte y proteger a otros. Estas son formas de mostrar el amor que le tienes a tu vida, tu familia y compañeros de trabajo.

### IST CUIDANDO LA VIDA



Poner en práctica estos consejos,  
te permitirá disfrutar más de la vida.

Para mayor información-visita nuestra web [www.ist.cl](http://www.ist.cl) o  
contacta con el profesional IST que atiende tu empresa.



## **3** RUIDO

¿QUÉ HACER PARA PROTEGERME?  
INSTRUCTIVO PARA TRABAJADORES

MATERIAL DE APOYO AL  
PROTOCOLO DE EXPOSICIÓN  
OCUPACIONAL A RUIDO (PREXOR)

**ist**

especialistas en prevención

## ¿Qué es el Ruido?

El ruido es un sonido desagradable y de fuerte intensidad, que produce molestias y a largo plazo, daño irreparable en el oído.

### 1. En mi Trabajo ¿Dónde podría estar expuesto a Ruido?



Trabajando especialmente en la actividad minera, manufacturera, construcción, industria metalmeccánica, textil o, en cualquier otra actividad donde existan equipos ruidosos.

### 2. ¿Qué efectos puede tener el Ruido en mi salud?

Aunque el ruido puede producir mal genio, dolor de cabeza, ansiedad y abombamiento en los oídos, el daño más grave es la Hipoacusia o Sordera permanente (daño irreparable de las células auditivas). Para disminuir la probabilidad de tener Hipoacusia, el IST realiza programas de seguimiento con audiometrías, con una periodicidad de acuerdo al grado de exposición laboral al ruido.

La sordera es gradual, no produce dolor y lamentablemente no tiene remedio. Hace que la persona se sienta solitaria, con dificultades para formar equipos de trabajo, recibir órdenes, compartir con su familia o recrearse en compañía de otros.

### 3. ¿Qué hacer para Protegerme?

- Si no es posible eliminar la fuente productora de Ruido o cambiar los procesos para reducirlo, usa en forma correcta y permanente los elementos de protección personal, que te entregue la empresa y avisa oportunamente, cuando éstos pierdan su eficacia o se deterioren.
- Consulta rápidamente a tu médico o consultorio, en caso de infecciones del oído u otras molestias.
- Evita exponerte a otras fuentes ruidosas no laborales, tales como escuchar música a un volumen alto, usar armas de caza sin protección, bucear sin adiestramiento.
- Asiste y colabora, cuando seas citado por el IST a los Programas de Vigilancia Médica o Capacitaciones organizadas por tu empresa, relacionadas con este tema.

